



保健目標 くつを正しく履きましょう

健康カードのお願い

「健康カード」を返却致します。裏表を見直していただき、予防接種など追加・変更した箇所がある場合は、追記をして速やかに園にお戻しく下さい。ご協力をお願い致します。

締め切り7月10日(木)の登園時まで

氏名	年齢	性別	健康カード	返却日
山田 太郎	3歳	男	返却済み	7月10日
山田 花子	3歳	女	返却済み	7月10日
山田 次郎	3歳	男	返却済み	7月10日
山田 美咲	3歳	女	返却済み	7月10日
山田 健太	3歳	男	返却済み	7月10日
山田 愛子	3歳	女	返却済み	7月10日
山田 大輔	3歳	男	返却済み	7月10日
山田 小百合	3歳	女	返却済み	7月10日
山田 拓海	3歳	男	返却済み	7月10日
山田 結衣	3歳	女	返却済み	7月10日

水痘の報告

4月から園内で流行していた水痘の罹患数は36名の報告がありました。現在は落ち着いてきています。予防接種を受けていますので症状は緩やかなケースが多く判断が難しいことがあります。発疹が複数みられる場合は、報告と受診のご協力をお願い致します。

お名前を書きましょう

くつも同じメーカーや似たくつを履いているお友達がいます。間違えやすいので持ち物にはフルネームで記名をしましょう。また名前が薄くなっていないかチェックしましょう。



ほけんだより

第449 令和7年7月1日 光明第二保育園

夏、真っ盛り！暑さに負けず、元気にプール遊びをする子どもたちの姿がみられます。思い切り遊ぶためには足に合った運動靴を履くことが大切です。子どもの足はすぐに大きくなります、サイズのあった靴を選びましょう。



自分で履く！のその先に くつ選びから育てる体幹とバランス感覚

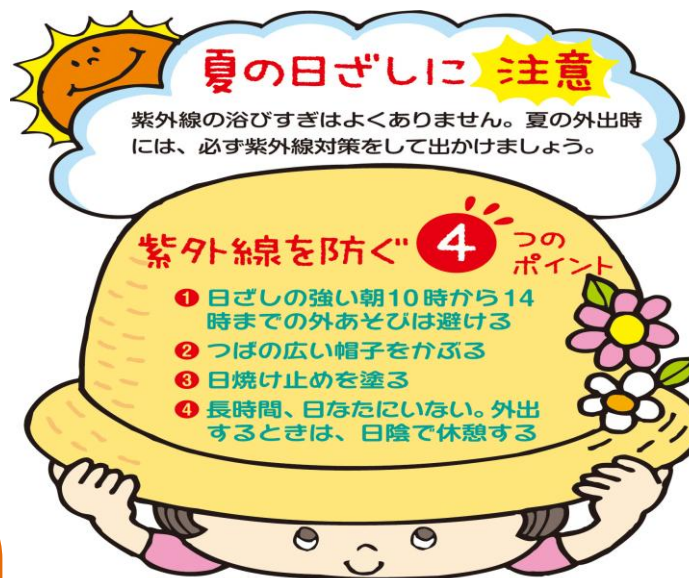
「このくつ、かっこいいからはきたい！」

そんな子どもの言葉に、成長を感じることもありますよね。でも、くつ選びは気持ちだけでなく、体の育ちにも大きく関わっています。歩いたり走ったりするには、足うらの感覚や体を支える力（体幹）がとても大切です。合わないくつをはいていると、足の指がうまく使えず転びやすくなったり、姿勢がくずれたりすることもあります。特に3～5歳は、バランス感覚がぐんと育つ大事な時期。くつはお子さんの「がんばる体」を応援してくれる道具です。



「くつ」は体からのサインを教えてくれる

園では、よく転んだり、くつが脱げやすかったりする子がいます。左右でくつ底のすり減り方が違うことも。これは体の使い方にかたよりがあるサインかもしれません。くつ選びを見直すことで、体を上手に使えるようになります。毎日いっしょに歩くくつ。見た目だけでなく、体を見守る道具としても大切にしてください。



夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ4つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

プールの事前準備

- * 水着、タオル、下着に名前を書いてください。
- * 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。治療中の病気などがあれば事前にお知らせください。
- * 爪を切りましょう。長いとけがの原因となります。

こんな時はプールに入れません

お腹の調子が悪い時
とびひがある時
絆創膏やテープ類を貼っている
目の充血、目やにがある時
中耳炎や外耳炎の時、風邪気味
朝ごはんが食べられなかった
寝不足の日

